



Doi tineri schiori care au cucerit locul întîi în întrecerile rezervate juniorilor: Sergiu Rucăreanu (Avîntul) și Iulia Zimmermann (Progresul).
(Foto I. Petrescu)

După sezonul de schi (IV)

Despre programul de antrenament și tehnica schiorilor noștri

Dacă analizez rezultatele obținute de schiorii noștri în competițiile internaționale, nu se poate să nu-ți dai seama că există o mare asemănare între performanțele lor și cele pe care le reușesc cicliștii noștri în cursele de peste hotare. Lucrul acesta ți-l poți explica dacă studiezi felul în care este alcătuit programul de antrenament al unora și al celorlalți și dacă, mai ales, asiști la antrenamentele lor.

Și la unii și la ceilalți programul este de cele mai multe ori suficient din punct de vedere cantitativ, dar este de cele mai multe ori insuficient calitativ. Tocmai de aceea, la campionatele mondiale de schi, desfășurate iarna trecută, în Suedia, concurenții noștri la probele de fond au fost învinși din primii 10 kilometri din cauza vitezei scăzute pe care o aveau. Chiar dacă mai apoi s-au dovedit rezistenți, ei n-au mai putut reface terenul pierdut. Același lucru se întîmplă și la ciclism, unde concurenții romîni au arătat că nu pot rezista unei trene puternice de 40 km. la oră sau chiar mai mult. De ce? Tocmai din cauză că la antrenamente nici schiorii, nici cicliștii nu au lucrat suficient pentru dezvoltarea vitezei. Iar atunci cînd antrenorii au insistat pentru aceasta, alcătuind programul în funcție de acest obiectiv principal, schiorii, ca și cicliștii, nu s-au antrenat cu seriozitate în această direcție. Nu de puține ori am putut vedea la Poiana Stalin fondiști care nu îndeplineau timpurile cerute prin programul de antrenament, lucru ce se întîmplă, de asemenea, și la ciclism unde numai după multe insistențe ale antrenorilor puteai să vezi un grup de cicliști pedalînd cu viteză mai mare, demarînd, încercînd evadări.

Situația schiorilor de la probele alpine este asemănătoare. Ei se antrenează mai puțin decît trebuie și nu caută să execute ceea ce este greu, ceea ce ar contribui ca ei să-și ridice nivelul tehnic, viteza de reacție, calmul, echilibrul, ceea ce i-ar ajuta ca în curse să poată rezolva cu mai mare ușurință diversele probleme ivite. Nu este suficient să mergi pe o pantă, să faci cîteva cristiane, să treci prin cîteva porți, sau să cobori odată sau de mai multe ori Sulinarul și cu asta să te consideri gata antrenat, pregătit pentru cel mai mare concurs. Lipsurile acestea au fost observate de nenumărate ori la Poiana Stalin, la schiorii care se pregăteau pentru campionatele mondiale și care nu depuneau suficiente strădanii la antrenamente.

Tocmai de aceea, înaintea campionatelor mondiale, concurenții romîni de la probele alpine, care au avut posibilitatea să se antreneze timp de două săptămîni înaintea competițiilor pe pîrtiile de la Aare, unde urmau să aibă loc întrecerile, au rămas complect mirați văzîndu-i la lucru pe viitorii lor adversari. Aceștia coborau de zeci de ori prin porțile unui slalom (porțile fiind mai înguste decît cele de concurs), sau depuneau toate eforturile pentru a parcurge fără întrerupere întreaga pîrtie de coborîre care era, bine-înțeles, foarte dificilă. Chiar încercînd să facă acest ultim lucru, schiorii romîni nu s-au străduit suficient, lăsîndu-se intimidați de la început de greutatea pîrtiei. Bineînțeles, nimeni nu le-a pretins să facă acest lucru în primele ședințe, cînd, într-adevăr, ei nu aveau rezistența necesară pentru a coborî o pîrtie atît de grea. Dar, în orice caz, ei trebuiau să depună toate eforturile pentru a reuși acest lucru înaintea campionatelor, mai ales că avuseseră posibilitatea să se antreneze atîtea zile. Lucrurile s-au petrecut însă cu totul altfel. Nu este scuzabilă atitudinea maestrului sportului Ion Cojocaru care, în loc să depună toate eforturile la antrenament, s-a mulțumit să caute o mică pantă pe care să repete ceea ce făcuse și la antrenamentele din țară: cristiane sau trecerea prin cîteva porți. De altfel, rezultatele au fost oglinda antrenamentului pe care l-a făcut. Dar Cojocaru nu este singurul schior care procedează așa. Mulți alții abandonează în curse sau înregistrează un timp slab, tocmai pentru că nu se pregătesc cu seriozitate, nu se străduiesc să-și ridice necontenit nivelul tehnic. Lucrul acesta se datorește și faptului că schiorii consacrați știu că în mod normal se clasează tot în primele locuri în întrecerile din țară și dau prin urmare dovadă de o condamnabilă automulțumire. De aceea, fondiștii din echipa reprezentativă nu sînt dispuși să facă un antrenament intens, care să le permită să realizeze un rezultat mai bun pe tărîm internațional. De vreme ce nu pot fi învinși în țară, restul este pentru ei mai puțin important. Desigur, în cazul în care ar exista tineri care să asalteze locurile ocupate de ei, situația s-ar schimba. Rezultatele bune pe care le-a obținut tînărul Cimpoia în ultimul sezon au fost un „stimulent" foarte serios pentru mulți fondiști, titulari în echipa națională.

O situație asemănătoare putem constata și la probele alpine. Exemplul pe care îl vom da este edificator. Gheorghe Cristoloveanu, campion național la două probe a fost, de pildă, capabil să vină la start într-o cursă de slalom, disputată în această primăvară, fără să cerceteze înainte de întrecere cum sînt așezate porțile. Asta înseamnă mai mult decît auto-mulțumire, este chiar înfumurare. Cîștigînd cursa, vă închipuiți că nu i-a fost greu lui Cristoloveanu să devină și mai înfumurat! Situația aceasta este deosebit de gravă pentru că atunci cînd un fondist spune „cu antrenamentul acesta nu pot fi învins în țară" iar un concurent de la probele alpine nu se interesează cum sînt așezate porțile unui slalom, înțelegem că și antrenorii sînt de vină pentru că nu au dus o serioasă muncă educativă cu elevii lor. Exemplul prost al schiorilor fruntași este urmat și de ceilalți. Tocmai de aceea, urcînd în timpul iernii în Poiana Stalin, puteai să constați că în cabanele de acolo se pregăteau pentru competiții o mulțime de schiori din diferite asociații, dar cînd venea ziua întrecerilor puțini erau acei care se prezentau la start. Ocupînd locurile din cabane, folosind materialul și echipamentul asociațiilor, aceștia au împiedicat pe alți tineri să se pregătească și să contribuie la ridicarea nivelului general al schiului din țara noastră.

O altă problemă care merită o atenție deosebită este felul în care înțeleg antrenorii și schiorii care fac deplasări în străinătate să învețe de la cei care au mai multe cunoștințe, de la cei care au o tehnică mai ridicată. In loc să se preocupe de problemele esențiale, schiorii noștri se interesează de elementele cele mai puțin importante. Ei își explică valoarea adversarilor lor doar prin șireturile pe care le au la bocanci, prin calitatea cerii sau pantalonii pe care i-au purtat în timpul cursei. Atitudinea aceasta este cu totul condamnabilă și fără îndoială că nu va putea ajuta la progresul schiului din țara noastră. Ea trebuie să dea de gîndit tuturor acelora care muncesc în domeniul schiului.

I. PETRESCU

M. I. Kalinin despre educație fizică și sport

Se împlinesc astăzi 8 ani de cînd s-a stins din viață Mihail Ivanovici Kalinin, credincios tovarăș de luptă al lui Lenin și Stalin pentru triumful cauzei comunismului.

Este bine cunoscută activitatea sa neobosită pe tărîmul educației comuniste a oamenilor muncii și în special a tineretului sovietic. Ocupîndu-se de această problemă, sub aspectul ei teoretic și practic, M. I. Kalinin a acordat o deosebită atenție educației fizice ca una din părțile componente ale educației comuniste.



M. I. Kalinin a arătat că, alături de limba maternă și de matematică, educația fizică trebuie să fie — în școli — baza programului de studii pentru că ea ușurează însușirea celorlalte materii și dă elevului posibilitatea „să intre în viață". Explicînd tineretului școlar această concepție a sa, eminentul pedagog sovietic a spus: **„Ei bine, de ce am pus educația fizică pe același plan cu matematica și limba rusă? De ce o socotesc unul din obiectele de bază ale instrucțiunii și educației? In primul rînd, fiindcă doresc să fiți cu toții cetățeni sovietici sănătoși... In al doilea rînd, insist asupra educației fizice pentru că doresc ca tineretul nostru să fie rezistent și agil".** (M. I. Kalinin, „Despre educația comunistă" — Edit. P.M.R. 1949 — pag. 106 și 107).

In felul acesta Kalinin a subliniat dubla însemnătate a educației fizice: instructiv-educativă și curativ-igienică.

Cu multă claritate a explicat M. I. Kalinin în ce constă rolul educativ al educației fizice în procesul general de învățămînt în școală. Astfel, el a arătat că educația fizică, cuprinzînd exerciții fizice speciale și creînd deprinderea de a depune un efort fizic, reprezintă un important mijloc de a educa în tineret dragostea și respectul față de muncă, reprezintă un mijloc de a dezvolta în tineret calitățile necesare cetățeanului chemat să-și apere patria: tăria de caracter, bărbăția, voința de luptă și de victorie.

Recunoscînd importanța educației fizice și sportului în dezvoltarea fizică multilaterală a omului, Kalinin a atras atenția asupra faptului că acestea nu trebuie să constituie însă un scop în sine.

„Sportul este un lucru bun — spunea Kalinin — **el întărește pe om. Dar sportul este un lucru auxiliar și a-l transforma într-un scop în sine, în simplă goană după recorduri, nu este bine. Noi vrem să dezvoltăm pe om din toate punctele de vedere, astfel ca el să știe să alerge bine, să înoate, să meargă repede și frumos, așa încît toate organele lui să funcționeze normal, într-un cuvînt să fie un om normal, sănătos, pregătit pentru muncă și apărare ca, paralel cu toate calitățile lui fizice, să se dezvolte normal și calitățile lui intelectuale. Căci noi nu formăm sportivi în înțelesul strîmt al cuvîntului ci cetățeni ai statului sovietic, care trebuie să aibă nu numai brațe vînjoase și un bun aparat digestiv ci, în primul rînd, un orizont politic larg și calități organizatorice"** (op. citat pag. 19).

Pentru ca mișcarea de cultură fizică de mase să fie pătrunsă de conținutul ideologic al marxismului revoluționar — arăta Kalinin — este necesar să existe o strînsă legătură între activitatea sportivă și opera de construire a socialismului. Conștiința fiecărui om trebuie să fie pătrunsă de faptul că în țara sovietică cultura fizică face parte din mijloacele de construire a socialismului deoarece cultura fizică disciplinează oamenii, le întărește sănătatea, le stimulează inițiativa, obișnuindu-i cu acțiuni comune, coordonate. **„....educația fizică și sportul** — scria Kalinin — **sînt factori importanți în crearea unui om sănătos, voinic, îndeminatic, ingenios, curajos, capabil să înfrunte piedicile și privind cu încredere viitorul".** (op. citat pag. 28)

Referindu-se la caracterul democratic al mișcării sovietice de cultură fizică, M. I. Kalinin arăta că acesta își are originea în însăși democrația statului sovietic. Aceasta își manifestă influența prin antrenarea în mișcarea de cultură fizică a milioane de cetățeni sovietici care au largi posibilități de a se căli fizicește și de a-și ridica necontenit nivelul tehnic-sportiv. Democrația sovietică, arată Kalinin, transformă cultura fizică într-unul din mijloacele de organizare a maselor în vederea construirii socialismului și face din ea o formă de educație politică a tineretului.

La cabana Ştefeşti...

In trenul care pornește după amiaza din Ploești spre Slănic se aflau sîmbăta trecută 85 de oameni, mînați la drum de dorința de a cunoaște o cabană amenajată de curînd în acea regiune. De bună seamă, îi mai ispitise și faptul că noua cabană se află, cum se zice, „la o zvîrlitură de băț" de bine cunoscuta stațiune bogată în ape minerale.

După ce au coborît în gara Slănic, cei 85 de excursioniști din Ploești au pornit pe cărarea care i-a purtat cu nenumăratele ei șerpuiri pînă dincolo de crestele dealurilor Slănicului, într-o vîlcea cu mulți pomi. Acolo, se înalță cabana Ștefești căreia i-au admirat de cum au sosit ușile și plafoanele din lemn sculptat cu măiestrie, iar a doua zi, pe lumină, minunatul stil arhitectonic romînesc.

După ce s-au instalat în camerele spațioase, frumos amenajate și pline de mireasma florilor de liliac, excursioniștii au ascultat îndemnul cabanierului și s-au așezat la masă într-o încăpere mare ce poate cuprinde o sută de oameni.

Somnul odihnitor s-a destrămat, nu după multe ceasuri, în trilurile privighetorilor care salutau începutul unei zile noi.

Deșteptarea! Deschizi ochii, întorci fața spre fereastră și, de la cea dintîi privire, rămîi uimit de frumusețea de afară. Cabana este așezată într-un adevărat parc cu pomi roditori, cu flori de tot felul, îngrijite cu dragoste de un gospodar. Ieșind din cabană, mai descoperi și alte lucrări: o stupină înconjurată de zumzetul neobositelor albine, apoi o grădină cu tot soiul de legume care vor fi folosite la mesele celor veniți la această cabană. Iar mai departe, de jur împrejur, priveliști care îți strecoară în suflet fiorul încîntării, întocmai ca o poezie sau o melodie frumoasă.

Bineînțeles, poți să te așezi undeva în preajma cabanei ca să citești o carte sau să urmărești lunecarea lină a norilor pe întinderile albastre ale cerului. Dar, dacă te numești excursionist nu poți sta locului. Și, de fapt ai ce să vezi în împrejurimile cabanei de la Ștefești. In primul rînd, Slănicul cu ștrandul și salina veche, care poartă numele de Baia Baciului, un munte de sare scobit înăuntru cam pînă la o adîncime de 100 m. Așa au făcut, de altfel, și excursioniștii din Ploești. Nu toți însă, pentru că alții au pornit în susul rîului zgomotos sau au vizitat gospodăria anexă a cabanei. Ei, și dacă n-ar fi fost în cabană un aparat de radio, iar în după amiaza aceea meciul de fotbal dintre R. P. Ungară și Anglia, excursioniștii ar fi urcat, desigur, spre muntele Trifoiul, sau ar fi vizitat salina mare. Dar așa, au fost cu toții părtași la victoria cea mare a fotbaliștilor maghiari.

Părăsind cabana, ei și-au propus, însă, ca la un alt sfîrșit de săptămînă să mai vină pe aici și să colinde mai mult împrejurimile ca să nu le scape nici o priveliște din cele mai frumoase. Și mai sînt încă atîtea pe aceste meleaguri.

A. ȘERBAN
S. BONIFACIU

Colecționari de nevoie...

Unii oameni colecționează pendule. Alții tablouri. Alții timbre poștale. Mă rog, după preferințe. Dar ceea ce-i caracterizează pe toți e că fiecare își desfășoară această activitate de bună voie. Și totuși...

Totuși lucrurile nu stau totdeauna astfel. Iată de pildă, ce s-a întîmplat la Pitești. Intr-o zi, cam pe la mijlocul lunii ianuarie, corespondentul nostru, Grigore Varabiescu, intră la Intreprinderea de desfacere a materialelor sportive din susamintita localitate ca să cumpere un trening. Privește treningul, întreabă de preț, declară că-i place. Vînzătorul îi face un bon. ...Cinci minute mai tîrziu cetățeanul nostru se întoarce cu bonul de la casă. Zice către vînzător: „Ați greșit; mi-ați scris pe bon 5.50 lei în plus. Dealtfel, probabil că nici nu e bonul meu. Eu am cumpărat un singur trening și pe bonul meu figurează 2 obiecte cumpărate". „N-am greșit de loc — răspunde vînzătorul zîmbind. Dar la noi cine vrea un trening cumpără și o agendă. Dealtfel sîntem la început de an. Să nu vă pară rău de investiție. Sînteți desigur preocupat de sport. Agenda conține date interesante. O să vă prindă bine".

„Mă rog", a spus Grigore Varabiescu îmbunat și a plătit 5,50 lei agenda. Prin februarie, același Grigore Varabiescu s-a dus la același magazin ca să-și cumpere un tricou. Se repetă scena. Același bon, același vînzător. Incă o agendă. „Căci, spune vînzătorul, cine vrea un tricou cumpără și o agendă". Și ...poate vreți să știți ce s-a întîmplat mai departe? In luna mai același cetățean a vrut să cumpere pentru fiul său o gleznieră. Or, gleznierе, precum știți, se găsese destul de greu în altă parte decît la magazinele sportive. Așa că omul nostru s-a dus tot la I.D.M.S. Și, s-a gîndit el, în mai nu poate fi nici un pericol de a fi „înzestrat" cu agende, pe nepusă-tite, de vreme ce primul trimestru al anului s-a terminat de mult și al doilea se apropie cu pași grăbiți de jumătate. Dar, ...socoteala de acasă nu se potrivește cu cea din tîrg. Astfel încît, în clipa în care Grigore Varabiescu a observat cu spaimă, că vînzătorul îi pune din nou binecunoscuta agendă peste glezniera pe care se pregătea s-o cumpere, a renunțat, nici n-a mai trecut pe la casă, și a ieșit înciudat afară din magazin. Apoi, s-a dus la poștă și ne-a scris o scrisoare în care ne întreabă: „Ce e de făcut? Mă aflu în următoarea dilemă: să nu mai cumpăr articole sportive? Sau mai de grabă să încep să colecționez — de nevoie — agende pe anul 1954?".

M. IRIMIE



— Mulțumesc, nu! Mai am acasă o agendă!
— Numai una? *Se cunoaște că nu sînteți clientul nostru!*